



Утверждено:  
Директор ООО «КП Южный»  
И.А. Ларионова /  
« 01 » 01 / г. НовоСад 2024г.

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ №2 с. Сосновка  
С.М. Свечинкина /  
« 11 » 11 / г. НовоСад 2024 год.  
Родительский комитет  
И.И. Жукова /  
« 01 » 11 / г. НовоСад 2024 год.



# Примерное двухнедельное индивидуальное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Приволжский район

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
	Яблоко печеное	100	0,8	0,8	19,7	90,45	0,06	0,00	26,13	0,06		0,00	32,16	22,11	38,19	4,42				
143/755	Колбаса отварная с соусом	100	4,21	6,02	3,31	110,45	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00	
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
377	Чай с лимоном Б/с	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
	Итого за Завтрак	584	16,26	13,98	89,39	540,04	0,47	0,37	28,01	15,85	0,66	325,34	99,83	355,67	194,6	11,55	37,27	12,91	20,28	
	Итого за День	584	16,26	13,98	89,39	540,04	0,47	0,37	28,01	15,85	0,66	325,34	99,83	355,67	194,6	11,55	37,27	12,91	20,28	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний

Категория: индивидуальное

День: 2

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																									
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. б/с	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15						
	Какао с молоком без сахара	200	4,68	5,15	7,61	94,6	0,06	0,23	1,95	0,05		219	181,1	148,1	24,82	0,39									
ПР	Хлеб ржаной	40	3,65	1,53	18,99	99,9	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35						
	Итого за Завтрак	505	20,05	21,99	62,08	530,07	0,31	0,87	2,59	120,35	2,95	605,24	359,79	501,54	106,93	4,39	56	38,47	68,54						
	Итого за День	505	20,05	21,99	62,08	530,07	0,31	0,87	2,59	120,35	2,95	605,24	359,79	501,54	106,93	4,39	56	38,47	68,54						

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний  
Категория: индивидуальное

День: 3  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	5	6	6														
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																						
45	Салат из белокочанной .капусты с зеленью Б/сахара	60	0,86	3,05	2,16	36,2	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,9	14,73	7,62	0,29	36,51	4,34	0,28			
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92			
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	9,9	16,48	8,8	1,64						
ПР	Хлеб ржаной	45	3,65	1,53	18,99	99,9	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
	<b>Итого за Завтрак</b>	555	16,27	20,56	53,04	453,03	0,28	0,44	21,66	35,73	0,33	920,32	118,92	230,41	72,72	5,12	133,66	19,01	125,49			
	<b>Итого за День</b>	555	16,27	20,56	53,04	453,03	0,28	0,44	21,66	35,73	0,33	920,32	118,92	230,41	72,72	5,12	133,66	19,01	125,49			

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний  
Категория: индивидуальное

День: 4  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																					
			Б		Ж		У			В1	B2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
1	2	3							8																																
<b>Завтрак</b>																																									
54	Салат из свеклы с яблоками, б/с	60	0,65	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27																						
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00																						
139	Капуста тушеная	150	6,35	3,32	23,67	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0,00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43																						
383/Акт	Кисель без сахара	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8																						
·ПР	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																						
	<b>Итого за Завтрак</b>	540	15,58	19,27	77,9	512,46	0,12	0,32	49,28	84,69	8,64	649,94	205,04	207,97	65,26	4,26	148,47	24,72	21,85																						
	<b>Итого за день</b>	540	15,58	19,27	77,9	512,46	0,12	0,32	49,28	84,69	8,64	649,94	205,04	207,97	65,26	4,26	148,47	24,72	21,85																						



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: индивидуальное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7	8	9															10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
<b>Завтрак</b>																							
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,32	3,43	14,82	99,42	0,03	0,1	0,00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47				
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46				
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12				
377	Чай с лимоном Б/с	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
	Итого за Завтрак	529	17,54	19,26	83,77	576,75	0,21	0,45	2,35	44,41	0,84	285,38	82,92	282,09	53,08	4,03	90,63	32,03	95,76				
	Итого за день	529	17,54	19,26	83,77	576,75	0,21	0,45	2,35	44,41	0,84	285,38	82,92	282,09	53,08	4,03	90,63	32,03	95,76				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: осенне-зимний  
Категория: индивидуальное

День: 7  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. б/с	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
379	Кофейный напиток с молоком б/с	200	3,94	3,86	5,17	70,37	0,08	0,16	1,3	0,12	0,00	208,63	125,63	118,49	32,49	1,02	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	40	3,65	1,53	18,99	99,9	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Завтрак</b>		505	20,08	18,98	68,91	518,68	0,4	0,73	2	58,02	0,62	576,96	446,16	484,71	120,03	4,22	46,72	27,21	49,3
<b>Итого за день</b>		505	20,08	18,98	68,91	518,68	0,4	0,73	2	58,02	0,62	576,96	446,16	484,71	120,03	4,22	46,72	27,21	49,3





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: индивидуальное

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
383/Акт	Кисель без сахара	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб ржаной	40	3,65	1,53	18,99	99,9	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,66	20,57	80,06	567,24	0,16	0,35	18,75	483,6	8,64	378,39	100,82	227,88	64,61	3,03	145,57	15,02	161,64
<b>Итого за День</b>		500	19,66	20,57	80,06	567,24	0,16	0,35	18,75	483,6	8,64	378,39	100,82	227,88	64,61	3,03	145,57	15,02	161,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: индивидуальное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
288	Птица отварная	50	8,83	7,1	0,35	99,63	0,03	0,06	0,48	21,6	0,00	100,92	14,94	71,26	8,7	0,6	37,01	5,61	107,75
142	Овощи тушеные	200	3,23	10,09	23,2	187,48	0,14	0,09	11,61	122,52	0,00	671,43	27,79	83,68	31,93	1,25	41,73	0,36	41,37
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	0,28	0,00	0,00	0,2	0,00		0,00	9,9	16,48	8,8	1,64			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Завтрак</b>		580	15,29	18,71	45,19	394,29	0,24	0,41	16,41	147,12	0,24	1076,58	86,21	228,39	71,36	6,57	80,5	15,5	160,51
<b>Итого за день</b>		580	15,29	18,71	45,19	394,29	0,24	0,41	16,41	147,12	0,24	1076,58	86,21	228,39	71,36	6,57	80,5	15,5	160,51